

ABSTRAK

FAJAR INDRA WIGUNA (2124220183). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Kombinasi Latihan *Claf Push Up* Dan *Bench Press* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan Pada Teknik *Chudan Zuki*.” Di bawah bimbingan Bapak Gani Kardani, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Mohamad Rezha, M.Pd., selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *Claf Push Up* dan *Bench Press* terhadap peningkatan *power* lengan pada teknik *Chudan Zuki*, serta mengetahui besarnya peningkatan *power* lengan setelah diberikan perlakuan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang terdaftar aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Pamarican sebanyak 50 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik acak secara diundi (*simple random sampling*) sebanyak 30 orang siswa putra tingkat sabuk putih (Kyu VI), yang dibagi secara adil ke dalam kelompok eksperimen (15 orang) dan kelompok kontrol (15 orang). Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur *power* otot lengan adalah *Two Hand Medicine Ball Put Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai t-hitung sebesar 91,464 (sig. 0,000 < 0,05) pada kelompok eksperimen dan t-hitung sebesar 42,001 (sig. 0,000 < 0,05) pada uji gain score antara kedua kelompok, dengan persentase peningkatan *power* lengan kelompok eksperimen mencapai 22,64% sedangkan kelompok kontrol sebesar 11,78%. Kesimpulannya, kombinasi latihan *Claf Push Up* dan *Bench Press* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan pada teknik *Chudan Zuki* dan terbukti lebih efektif dibandingkan latihan *Bench Press* saja.

Kata Kunci: *Claf Push Up, Bench Press, Power Lengan, Chudan Zuki, Karate.*